

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๘๕
๗ ม.ค. ๕๓

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://dharmaatmag.com>

นิตยสาร ธรรมะใกล้ตัว

ฉบับที่ ๘๕

ประจำวันที่ ๗ มกราคม ๒๕๕๓

(<http://www.dharmaatmag.com>)



สารบัญ

จากใจ บ.ก. ไกล้ว	๓
ธรรมะจากพระผู้รู้	๑๐
เปิดกรุดังตฤณ	๑๔
ไดอารี่หมอดู	๑๘
ยารักษาใจ	๒๑
ธนาคารความสุข	๒๔
ธรรมะกับไลฟ์สไตล์	๒๙
นวนิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ	๓๔
คณะทำงาน	๓๗



จากใจ บ.ก. ไกลตัว

ดังตฤณ

ตอนอยู่ประถมปลาย

ผมเจอประสบการณ์หนึ่งที่จำชัดมาจนถึงวันนี้

คือมีกิจกรรมต้นประกอบจังหวะระหว่างนักเรียนหลายชั้น

ใช้นักเรียนทั้งหมดจำนวนเกือบร้อยจับคู่กัน

มีเพื่อนอยู่คนหนึ่งซึ่งผมรู้สึกไม่ถูกชะตาอย่างแรง

และเพิ่งจะมีปากมีเสียงกันประสาเด็ก

ได้เข้ามาร่วมขบวนด้วย

ก่อนถึงเวลาจับคู่

ผมคิดในใจว่าถ้าโดนแจ๊คพ็อตกับคนนี้

ผมยอมตายดีกว่า

มันเป็นความรังเกียจเดียวที่ฉันหือออกมาจากกันบึ้ง

หน้าไม่ยอมมอง เสียงไม่ยอมฟัง

เรียกว่าแค่ต้องเห็นหน้าตอนคัดเลือก

ก็อยากถอนตัวจากกิจกรรมนั้นแล้วด้วยซ้ำ

พอได้เวลาจับคู่ ครูให้นักเรียนกระจายเป็นหน้ากระดาน

แบ่งเป็นสองข้าง ข้างละประมาณ ๓๐-๔๐ คน

ไม่ยอมเชื่อก็ต้องเชื่อครับ

เพื่อนนักเรียนร่วมร้อย ตัวแทนจากไม่รู้กี่ชั้น

ผมดันโดนจัดให้มายืนตรงข้ามกับคู่กรณีพอดิบพอดี!

มันทำให้ผมตกตะลึงอึ้งงงที่สุดในชีวิต

ไม่ยอมเชื่อสายตา ไม่ยอมเชื่อแก้วหู

คล้ายกับคุณพูดเล่นๆว่าเดี่ยวหลับหูหลับตาปาลูกดอก

อาจเข้าเป้ากลางขึ้นมาก็ได้

แล้วพอปาส่งเดชไปก็ดันปักแต่ที่กลางเป้าเข้าให้จริงๆ!

ชั่วขณะของประสบการณ์กระทบตัวจังงังนั้น
ผมรู้สึกได้ในจากสัมผัสเล็กๆว่านั่นไม่ใช่เรื่องบังเอิญ
มันมีกระแสดึงดูดอันดำมืดบางอย่างเกิดขึ้นก่อนหน้านั้น
และดูเหมือนผมจะมีส่วนเกี่ยวข้องอยู่ด้วย
เพียงแค่พูดไม่ออกบอกไม่ถูก
ว่าไปมีส่วนสร้างความช่วยเหลือตัวเองได้อย่างไร

อีกหลายปีต่อมา
เมื่อสนใจศึกษาสิ่งที่เกินขอบเขตของรูปธรรม
ผมก็ได้คำตอบว่าประสบการณ์อึ้งกิมกี่ครั้งนั้น
ไม่ใช่เรื่องลึกลับอะไรเลย
พลังความเกลียดที่รุนแรง ก่อให้เกิดอำนาจดึงดูด
อันมาจากกระแสดึงดูดที่เข้มข้น
แบบเดียวกับหลุมดำที่ดึงดูดสิ่งดำมืดเข้าหาตัว

เมื่อจึงเกลียดจงชั่วใครหรือสิ่งใดอย่างเหนียวแน่นแล้ว
ตอกย้ำรำลึกไม่เลิกแล้ว
ก็กลายเป็นมโนกรรมที่ทำเป็นอาจิน
เอาแต่ตรึงนึกถึงเขาในทางไม่ดี
ส่งผลให้จิตผูกติด ยึดมั่นกับคนนั้นหรือสิ่งนั้นไม่ปล่อย
แม้ความรู้สึกจะอยากผละออก อยากหนีหาย
แต่อาการทางใจกลับดึงดูด เกาะเกี่ยว และติดมั่น
ยากจะถ่วงถอน

ยิ่งโตขึ้นเห็นปรากฏการณ์ทางจิตในชีวิตประจำวันมากขึ้น
ผมก็ยิ่งเข้าใจเรื่องทำนองนี้แจ่มกระจ่าง ขอยกตัวอย่าง
บางคนเป็นศัตรูคู่แค้นกับบางศาสนาแต่ปางไหนไม่ทราบ
วันจ้องหาเรื่องเขา ไปดูถูกด้วยอาการยกตนข่มท่าน
หรือด้วยเจตนาอำยิจิตใจให้เจ็บช้ำ
หาว่าใครต่อใครปัญญาอ่อน หลอกลง่าย
เชื่อเข้าไปได้อย่างไร
แล้วก็มีอดีตมานะว่าข้าเป็นพุทธ ข้าฉลาดกว่า

เกิดมาจึงมีปัญญาติดตัว ไม่ต้องกลัวใครตำตุนอย่างแก

นานเดือนนานปีเข้า

เมื่อถึงเวลาชะตาสั่งให้เป็นทุกข์

ก็ทุกข์เท่าที่คนธรรมดาคนหนึ่งจะทุกข์ได้

และอันเนื่องจากเป็นพุทธในแบบที่ไม่ได้ฝึกจิตอย่างพุทธ

เกิดปัญหาทางใจขึ้นมาเลยแว้งกว้างเหมือนเด็กโกล้งจมน้ำ

ที่เคยเก่งกล้าสามารถหัวเราะเยาะคนอื่นได้ทั่วแผ่นดิน

ก็กลายเป็นร้องไห้ขอความสงสารเขาได้ทั้งโลก

แรงต้านพลิกชั่วกลับเป็นแรงดึงดูดโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว

เมื่ออยู่ในภาวะอ่อนแอที่สุด

ก็นึกถึงหลักที่พึงซึ่งตนเคยปยามาสไว้แรงที่สุด

แล้วก็รู้สึกอบอุ่นอย่างที่สุดด้วยเมื่อเปิดใจรับ

พอพลิกจากความเชื่อในศาสนาของเหตุผล

ไปสู่ความเชื่อในศาสนาแห่งศรัทธาเรียบง่าย

ก็ได้เวลาเจอวิบากจากกรรมที่ทำไว้หนักแน่นในชาติปัจจุบัน

ต้องถูกกระทบกระเทียบ ถูกตำว่าต่าง ๆ นานาสารพัด

โดนแบบเดียวกับที่เคยทำคนอื่นไว้นั่นเอง

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นเป้าใหญ่ที่ติมัน

เนื่องจากรู้จักกันในหมู่เพื่อนเก่าเพื่อนเก่าว่า

เคยตราหน้าคนอื่นไว้หนักหนาขนาดไหน

นั่นเป็นเรื่องที่ผมเห็นตัวอย่างมาจริงๆ

ยังมีกรณีตัวอย่างอื่นที่ใกล้เคียงกว่านั้น

คนเราพอทะนงในความเป็นฝ่ายถูก

หรือความเป็นผู้อยู่ในศีลในธรรม

ก็มักเผลอรู้สึกว่ารอบข้างด้อยต่ำ

บางคนรู้สึกอย่างนี้เพราะจิตสูงจริง

สว่างขาวออกมาจากข้างในจริงๆ

เลยสัมผัสเป็นเปรียบเทียบได้ว่า

คนรอบตัวส่วนใหญ่มอมแมมกว่า
ทำนองเดียวกับคนใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาดหอมรีน
เดินไปไหนมาไหนท่ามกลางคนใส่เสื้อคลุ่กฝุ่นเหม็นเขียว
ยอมอดชักสีหน้าเบ้าปากด้วยความรู้สึกเป็นคนละชั้นไม่ได้

แต่บางคนแค่รู้สึกเพียงเพราะเชื่อมั่นว่าตนดีเสมอ
เป็นฝ่ายถูกเสมอ เหนือกว่าคนอื่นเสมอ
เรียกว่ายังไม่ทันมีภูมิคุ้มกันความชั่วร้าย
ก็ชะล่าใจ และเห็นตนเองเหมาะจะเป็นผู้พิพากษา
ตำว่าคนอื่นได้โดยไม่ปราณีปราศรัย
โดยเฉพาะนินทาลับหลัง
หรือบางทีก็ด่ากระทบกันต่อหน้าต่อตา

ขอให้สังเกตดี ๆ ตอนคุณด่าใครเอามัน
แม้มีทั้งความสนุกปากและความโล่งอกที่ได้ปลดปล่อย
จิตของคุณเหมือนประกาศศักดาไปแล้วว่า
ฉันเหนือกว่า ฉันดีกว่า ฉันไม่เป็นอย่างนั้น
ความผิดทำนองเดียวกันที่ตนมี
บัดนี้ได้ถูกฝาก หรือถูกยึดเยียดให้คนอื่นไปหมดแล้ว

แต่หลังจากสนุกปากและโล่งอก
คุณอาจเกิดความอึดอัดแปลกๆ
นั่นเพราะยังด่าคนอื่นไว้อย่างไร
ยิ่งเท่ากับเป็นแรงกดดันว่าเราจะเป็นอย่างเขาไม่ได้
เป็นต้นว่า เห็นเพื่อนพลาตพลั่ง ไปหลงรักคนมีเจ้าของ
แทนที่จะเห็นอกเห็นใจและค่อยๆ ปล่อยไปให้เขาโทษ
กลับด่ายับ สวดแหกกลาญ ฟันโขมงโง่งเงง
ตัดสินง่าย ๆ ว่าเขาเลว เขาโง่ เขาโง่
ฉันไม่เห็นจะเป็นอย่างแก ฉันไม่มีทางเลวแบบแกเป็นอันขาด

คำด่าเหล่านั้นย่อมย้อนกลับมาเป็นมิดจ้อคำคอ
เมื่อไรพลาตสะดุ้งล้มเข้าข้าง

มันจะเชือดคอหอยคุณทันที!

ใจเดิมอยู่เฉยๆเป็นอิสระของมัน
แต่เมื่อใส่ใจให้ยึดกับอะไร ใจก็ผูกติดอยู่กับสิ่งนั้น
แล้วค่อยๆเหนียวนำสิ่งนั้นมาเข้าตัวที่ละน้อย
หรือไม่ก็กระชากพรวดเดียวมากอดเต็มอ้อมเลยทีเดียว
ต่ำเขาเบาก็โดนลงเบาๆ พอด้านไหว
ต่ำเขาแรงก็โดนลงแรงๆ ยากจะต้านสำเร็จ

สังคมอินเทอร์เน็ตปัจจุบันทำให้บางคนเปรยเลยทีเดีย่ว่า
กำลังเครียดๆ ขอมารวมแจมกับคอเดียวกัน
รุมตำหนิให้เบาตัวสบายใจหน่อยเถอะ
อย่าทำทนายความชั่ว แต่ขณะเดียวกันก็อย่าทะนงในความดี
อย่าประกาศว่าฉันดีแน่แล้ว ไม่ไปเป็นพวกนั้นอย่างเด็ดขาด
การรุมตำหนิอื่นคือการร่วมกันสร้างแรงกดดันให้ตนเอง
ค่อยๆบีบให้ตัวเองไหลลงไปสู่ความเป็นเช่นนั้นโดยไม่ทันรู้สึก
ส่วนการช่วยกันปลอบประโลมหรือชี้ทางสว่างให้คนล้ม
คือการสร้างภูมิคุ้มกันไม่ให้ตนพลาด
หรือเมื่อพลาดแล้วก็มีแรงพยักดันขึ้นยืนใหม่ได้ไม่ยากครับ

ดั่งตฤณ

มกราคม ๕๓

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

พระพุทธเจ้านี้เป็นนายแพทย์ของโลก (-/-)

ผู้ซึ่งให้ธรรมโอสธ อันเป็นยารักษาโรคทางใจแก่ทุกชีวิต
ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่าน รับยาใจของพระพุทธองค์
ได้ที่คอลัมน์ "ดั่งตฤณวิสัยนา" ค่ะ

ขึ้นปีใหม่ ใครๆ ก็ชอบเช็คดวง

หากคำทำนายออกมาดีก็ดีไป แต่ถ้าผลออกมาร้าย ก็คงเหนื่อยใจใช้เล่น ^^"

คอลัมน์ **"ไดอารี่หมอดู"** ฉบับนี้

"หมอฟีร์" ขอเป็นกำลังใจให้กับผู้ที่ไม่สบายใจกับคำทำนายต่างๆ

ด้วยการนำตัวอย่างของผู้ที่มีชีวิตเหนือดวง มาเล่าสู่กันฟัง

เพื่อเป็นการย้ำว่า ผลแห่งกรรมดีในปัจจุบัน ช่วยให้วิญญูกรรมเก่าได้จริงค่ะ

ช่วงเทศกาลอย่างนี้ เดินทางไปไหน ก็มักได้ยินแต่ข่าวอุบัติเหตุ นะคะ

แต่ **"คุณหมอณัฐ"** บอกเราว่า

มีทางสายหนึ่งเป็น **"เส้นทางที่ปลอดภัยและมั่นคง"**

อยากทราบว่าทางสายนั้นอยู่ที่ไหน

พบคำตอบได้ที่คอลัมน์ **"ธรรมะกับไลฟ์สไตล์"** ฉบับนี้ค่ะ (^,)

อ่านเรื่องของคนกันมานานแล้ว

คอลัมน์ **"เรื่องสั้นอิงธรรมะ"** ฉบับนี้

"คุณอรุณพล" ขอเล่าเรื่องของสัตว์นักรักที่เราคุ้นเคย

มาประเดิมรับฉบับปีใหม่ เป็นการเพิ่มความแปลกใหม่ให้คอลัมน์

ในตอน **"เรื่องหมูหมู"** ค่ะ ('@')

ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

- วันจันทร์ที่ ๑๑ มกราคม เวลา ๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.

"กลุ่มชวนม่วนธรรม" ขอเชิญผู้ที่สนใจ

เข้าร่วมฟังธรรมจากหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ณ ห้องสุพรรณหงส์ อาคาร ๑ ศูนย์ปฏิบัติการ

บริษัทการบินไทยจำกัด (มหาชน) สนามบินสุวรรณภูมิ

ด้วยข้อจำกัดของสถานที่ และไม่มีการสำรองที่นั่ง

เจ้าภาพแนะนำให้มาก่อนเวลา เพื่อจับจองที่นั่งกันค่ะ

แผนที่ : <http://bit.ly/5kZB91>

- วันอาทิตย์ที่ ๑๐ มกราคม เวลา ๙.๐๐ น. - ๑๕.๐๐ น.
ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ ขอเชิญร่วมงาน "วันเด็ก(ไทยใจอารี)" ^_^
งานนี้ได้รับเมตตาจาก พระอาจารย์ประสงค์ ปรีชญ์โณ (อดีตเจ้าอาวาสวัดป่าศิคาโก)
มาบรรยายธรรมและนำเด็กๆ เล่นเกมด้วยคะ
เรียกว่า นอกจากจะได้รับความสนุกสนานแล้ว
เด็กๆ ยังได้รับธรรมะดีๆ กลับบ้านอีกด้วย
อย่าลืมมากันเยอะๆ นะคะ ^_^

- ชาวฝากประชาสัมพันธ์จากฉบับ Lite ของเราค่ะ :)
เทศกาลปีใหม่ที่ผ่านมา หลายๆ ท่านคงได้หาซื้อของฝากสำหรับผู้อื่นกันไปเป็นที่เรียบร้อย
แต่ก็คงมีอีกหลายท่านที่อาจจะลืมหาของขวัญปีใหม่สำหรับตัวเอง
นิตยสาร dlitemag จึงจัดกิจกรรมพิเศษ ช่วยให้ท่านพบของขวัญชิ้นสำคัญสำหรับตัวท่านเองคะ
จะเป็นอย่างไรนั้น พบกับ "ปีใหม่ ชีวิตใหม่ กับ dlitemag" ได้ตามลิงค์นี้เลยค่า ^___^
<http://bit.ly/5ObsQ6>



ธรรมะจากพระผู้รู้

สันตินันท์ (พระปราโมทย์ ปาโมชโช ในปัจจุบัน)

ถาม - รู้สึกว่าชีวิตไม่ค่อยมีความสุขเลยคะ แต่ถ้าหมั่นเจริญสติก็จะยอมรับได้และทุกข์น้อยลงใช่ไหมคะ

การภาวนาไม่ยากอะไรหรอก พยายามเจริญสติให้มากๆ ไว้
อะไรเกิดขึ้นในชีวิตเราเมื่อไร เราไม่รู้หรอก
อย่างความตายจะมาถึงเมื่อไรเราไม่รู้
เราไม่ตายคนใกล้ตัวเราอาจจะตายก็ได้
เพราะฉะนั้นเนี่ยชีวิตเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน เศรษฐกิจก็ไม่แน่นอนนะ
ทางด้านสังคมก็มีโรคระบาดมีอะไรแบบนี้อีก มันมีความไม่แน่นอน
การเมืองก็กระเพื่อมไหว ทุกอย่างมีแต่ความไม่แน่นอน
บนความไม่แน่นอน สิ่งที่จะช่วยเราได้ก็คือธรรมะ
ธรรมะจะช่วยให้อจิตใจของเราให้มั่นคง
ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ใจเรายังอยู่ของเราได้
ไม่กระเพื่อมขึ้น กระเพื่อมลง
คนซึ่งมีความทุกข์เนี่ย เพราะว่าใจไม่มีปัญญา
ความทุกข์มันมาได้เพราะใจเรายอมรับสภาวะที่กำลังปรากฏต่อหน้าต่อตาไม่ได้
เช่น เราจะต้องเจ็บป่วยเรายอมรับไม่ได้ ความทุกข์ทางใจมันก็เกิดขึ้น
เราต้องแก้ ยอมรับไม่ได้ ว่าจะต้องแก้ ความทุกข์ทางจิตใจก็เกิดขึ้น
จะต้องตายยอมรับไม่ได้ก็ทุกข์อีก จะต้องพลัดพรากจากคนที่รัก
จะต้องเจอสิ่งที่ไม่รัก อะไรแบบนี้แหละ จะต้องผิดหวังในชีวิตบ้าง
ถ้าเรายอมรับความจริงได้ว่า ชีวิตมันเป็นอย่างนี้แหละ
ทุกอย่างผ่านมาแล้วผ่านไป ผ่านมาแล้วผ่านไปตลอดเวลา
ยอมรับความจริงตรงนี้ได้จะไม่ทุกข์ ที่ใจมันทุกข์เพราะมันไม่ยอมรับความจริง
อยากฝันความจริง เช่น อยากมีความสุขถาวร อยากสงบถาวร อยากดีถาวร
อะไรดีๆ อยากจะให้ถาวร อะไรไม่ดีก็ไม่อยากให้มีถาวร
อยากถาวรเหมือนกันแต่ถาวรในเชิงลบคือไม่มี
อยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่พลัดพราก ไม่ทุกข์
เรามาหัดภาวนาเนี่ย ไม่ใช่เพื่อที่เราจะไม่ต้องเจอความแก่ ความเจ็บ ความตาย
ความพลัดพราก ความไม่สมหวัง แต่เราภาวนา เพื่อให้เห็นความจริงนะ

ความจริงในโลกนี้มันบกพร่องอยู่ตลอดเวลา มันไม่สมอยากหรือ
มีแต่ความไม่สมอยากเกิดขึ้นตลอดเวลา
อยากอย่างนี้มันไม่ได้ อยากอย่างนี้ไม่ได้ มันได้แป๊บเดียว
เดี๋ยวก็หายไปอยากอย่างอื่นอีกละ
ในโลกนี้บกพร่องอยู่ตลอดเวลาละ ไม่เคยเต็ม ไม่เคยอิ่ม

**ถาม - บางวันทำงานหนักและเหนื่อยมาก จนซีเกียจปฏิบัติในรูปแบบครับ ถ้าจะขอเว้นไปบ้างแต่ยัง
ตามรู้ในชีวิตประจำวัน แบบนี้ได้ไหมครับ**

ถ้าซีเกียจแล้วไม่ได้กินหรือ แต่ถ้าเราต้องการแค่อยู่นโลกอย่างมีความสุขนะ
แค่ว่าเรตื่นขึ้นมา แล้วก็คอยดูกายดูใจไป
ก็เลยผ่านมาแรงๆ แล้วก็รู้สึกเอา อะไรเงี้ย เป็นครั้งเป็นคราว
แบบนี้เราก็อยู่บนโลกอย่างมีความสุขได้
ถ้าอยากพ้นโลกก็ต้องจริงจังมากกว่านั้นหน่อย
ต้องมีระเบียบมีวินัย ในการปฏิบัติ
ทุกวันต้องปฏิบัติให้ได้ แบ่งเวลาเอาไว้เลย
ทุกวันต้องไปนั่งสมาธิ เดินจงกรม ไหว้พระสวดมนต์ ทำในรูปแบบ
ทำในรูปแบบก็คือหัดเจริญสติในรูปแบบนะ
เราจะมาเจริญสติในชีวิตประจำวันอย่างเดียวเนี่ย
ส่วนมากสมาธิมันจะไม่พอ จิตจะไม่มีกำลัง
เรามาทำในรูปแบบ เช่น เดินจงกรมไป
เห็นร่างกายมันเดิน ใจเป็นคนดูไปเรื่อยๆ นะ
ตัวรู้ตัวดูเราจะเด่นขึ้นมา มีเรี่ยวมีแรงขึ้นมา
ที่นี้ก็มาเจริญสติในชีวิตประจำวัน ได้ทั้งวันเลย
ทุกวันก็ซ้อมในรูปแบบนะ ใจของเราก็จะเป็นผู้รู้ผู้ดู ตั้งมั่นขึ้นมา

ต้องอดทนมาก กว่าที่จะข้ามภพข้ามชาติได้คนหนึ่ง คนหนึ่ง
ไม่มีลูกฟลุคนะ ไม่มีของฟรี ไม่มีของฟลุค มีแต่ต้องลงทุนลงแรง
ทุกสิ่งที่ยุติธรรมที่สุด ใครทำได้ ใครไม่ได้ ทำแค่ไหนก็ได้แค่นั้น
ถ้าแค่เจริญสติดูจิตในชีวิตประจำวันไปวันหนึ่ง วันหนึ่งนะ
ถึงเวลาจะไปคลุกอยู่กับโลก เราก็อยู่กับโลกได้อย่างมีความสุขมากกว่าคนทั่วไป
ถ้าอยากได้มรรคผลนิพพานในชีวิตนี้ ต้องเข้มงวดมากกว่านั้น
ศีลต้องเคร่งครัด ศีลขาดไม่ได้ ถ้าศีลขาดแล้วจิตจะฟุ้งซ่าน

ศีลนะถ้ารักษาไว้ได้จิตใจจะสงบง่าย ศีลจำเป็นมาก
ใครอยากไปนิพพานไม่ถึงศีลไม่ได้ ไปไม่รอดหรอก มีศีลเอาไว้
พอมีศีลก็ฝึกของเราทุกวัน ถึงเวลาไหว้พระสวดมนต์ ทำสมาธิ เดินจงกรมนะ
รู้สึกกาย รู้สึกใจไป บางครั้งจิตก็สงบ บางครั้งจิตก็เดินปัญญา
ขณะที่ทำตามรูปแบบ อย่างเราเดินจงกรมอยู่นี่
เดินไป เดินไป จนจิตมันเหนื่อย จิตมันเหนื่อยมันจะรวม
จิตมันรวม บางทีขามันหยุดเดิน ยืนนิ่งๆ ใจสว่าง รู้เนื้อรู้ตัว
บางที่ร่างกายก็หายไป เหลือแต่จิตอันเดียวสว่างอยู่
ไม่ใช่ภาวนาแบบ หมดความรู้สึกไปสามชั่วโมง
แล้วว่าปฏิบัติดี อันนั้นขาดสติใช้ไม่ได้เลย

อย่างเราเดินจงกรมไปนะ ตอนที่ร่างกายมันเหนื่อยมากๆ หรือจิตมันเหนื่อยมากๆ
บางทีมันเดินๆไปจิตรวมลงมาเป็นสมาธิ พักผ่อน
พอจิตมีเรี่ยวมีแรงแล้วนะ ก็ขึ้นมา รู้กาย รู้ใจต่อไป
พอซ้อมอยู่ในการปฏิบัติ ในรูปแบบ ทุกวันๆ
เวลาเรามาฝึกจริงในชีวิตประจำวัน สติอัตโนมัติจะเกิดง่าย จะเกิดได้บ่อย
ก็ ถีบเลยแทบไม่ขาดเลย วับ วับ รู้สึกตลอดเลย
หรืออย่างเวลาเราไปนั่งสมาธิ บางคนชอบดูจิต นั่งสมาธิแล้วดูจิต
บางคนสงสัยว่าถ้าดูจิตแล้วจะเกิดสมาธิได้มั๊ย เกิดได้แน่นอนเลย
คราวหนึ่งหลวงพ่อกเคยไปหาหลวงปู่ดุลย์ ท่านก็พูดเรื่องดูจิตแล้วมันมีสมาธิ
หลวงพ่อกก็พูดกับท่านนะ เอ๊ะ หลวงปู่ ช่วงนั้นผมไม่ได้ฝึกเข้าสมาธินะ
ทำไมหลวงปู่บอกจิตผมเข้าสมาธิ
ท่านบอกว่าเวลาเราดูจิตมันได้สมาธิโดยอัตโนมัติ
จิตเป็นตัวรูป จิตเป็นตัวรูปนะ ถ้าเวลาที่เรามีสติพอ มีใจที่เป็นผู้รู้ผู้ดู
เราเห็นจิตเกิดดับ เคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลง ตรงนี้เราทำวิปัสสนา
แต่ถ้าเมื่อไหร่มันหมดแรงเหนื่อยนะ แล้วมันจะจับความเข้าในว่างๆ ความสว่าง
อันนี้เป็นการเพ่งความว่างๆ อันนี้เรียกว่าอากาสนัญญาตนะ อันนี้เป็นสมถะ
หรือว่ามาเพ่งมาจับที่ตัวผู้รู้ จับตัวผู้รู้ เห็นตัวผู้รู้ซ้อนตัวผู้รู้
จับอยู่ที่รู้ไปเรื่อยๆ เรียกว่าวิญญาณัญญาตนะ ก็เป็นสมถะ
ดูไปดูไปไม่มีอะไรเลย ไม่เหลืออะไรเลย ไม่มีอะไรชักอ้อย่าง ว่าง ไปหมดเลย
จับอยู่ในว่าง ความไม่มีอะไรเลย เรียกว่าอากิญจัญญาตนะ

เพราะฉะนั้นจิตดูใจนะ จิตมันจะพลิกไปพลิกมาตลอดเวลา
มันไม่ได้เจริญวิปัสสนารวดนะ

เวลาทำสมณะ ทำสมณะรวดเร็วได้
ทำวิปัสสนารวดเร็วไม่มีจริงหรอก
ถึงเรารู้กายอยู่นะ บางทีจิตก็รวมมาเป็นสมณะ
บางทีจิตอยู่ จิตก็รวมเข้ามาเป็นสมณะ
จะพลิกไปพลิกมา ระหว่างสมณะกับวิปัสสนา
ถ้ารู้ไม่ทันนะ ก็เสียท่าเหมือนกัน
บางคนไม่รู้จิตเกิดนิมิตขึ้นมาเพราะตอนนั้นพลิกเป็นสมณะ
เกิดนิมิตขึ้นมาแล้วไปคิดว่าบรรลุมรรคผล ไปเข้าใจผิด
เพราะในความเป็นจริง จิตจะพลิกไปพลิกมา
พลิกไปพลิกมา ระหว่างสมณะ กับวิปัสสนา
มันเป็นสมณะมันก็ได้พัก่อน
พัก่อนแล้วมันเกิดติดอกติดใจ ในความสุขความสงบ แล้วเรามีสติรู้ทันนะ
จิตก็หลุดออกจากการติดในความว่างอันนั้น
หลุดออกมา อย่าเอาจังนะ อย่าเอาความว่าง
ความสว่าง ความสงบ อะไรพวกนั้น พวกนั้นเป็นแค่สมณะ
ตอนนี้ไม่ใช่เวลาเอาความสุข ความสงบ
ตอนนี้เป็นเวลาที่ต้องต่อสู้เรียนรู้เอาความจริงของชีวิต
เรียนรู้ เอาความจริงของกายของใจ ให้เห็นทุกข์ให้แจ้ง
ถ้าเห็นทุกข์แล้วจิตถึงจะวางกายวางใจนะ
พอพ้นทุกข์ไป คนละชั้นคนละตอนกัน
อย่ารีบร้อน ค่อยๆ ฝึกเอานะ ไม่ยากหรอก



เปิดกรุดังตฤณ

หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา

จะเป็นเหมือนยาบรรเทาอาการปัญหาสังคมในปัจจุบันหรือไม่อย่างไรคะ?

ก่อนอื่นต้องเข้าใจนะว่าพระพุทธศาสนามีคำสอน ไม่จำกัดเฉพาะกาล

คำสอนของพระพุทธศาสนา เป็นคำสอนที่เข้ากันได้กับมนุษย์

ทุกเพศทุกวัย ทุกชาติภาษา ทุกยุคทุกสมัยนะครับ

ถ้าหากว่าเราเข้าใจตรงนี้ ก็จะได้ตัดคำว่า

“ช่วยบรรเทาอาการมีปัญหของสังคมในปัจจุบันได้หรือไม่?”

เราตัดคำนี้ออกไปได้เลย แต่พุ่งตรงไปที่ประเด็นคำถามที่ว่า

“จะช่วยบรรเทาอาการมีปัญหของสังคมได้อย่างไร?”

คือตัดคำว่าปัจจุบันทิ้ง แล้วบอกว่า “ช่วยคนได้อย่างไร?” ถามสั้นๆอย่างนี้เลย

ช่วยคนได้ยังไง? ก็ต้องถามก่อนว่า คนมีปัญหาอะไรนะ? ถึงต้องใช้ยา

คนเราเหมือนป่วยกันทางจิตทุกคน ป่วยมากหรือป่วยน้อยเท่านั้นเอง

รู้ตัวหรือไม่รู้ตัวเท่านั้นเอง

ถ้าหากป่วยมาก มนุษย์มีวิธีช่วยกัน โดยการจับเข้าโรงพยาบาลบ้า

หรืออาจจะเข้าสถานบำบัดอะไรสักอย่าง

อันนั้นคือป่วยทางจิตแบบมาก อย่างมากนะ แต่ถ้าป่วยน้อย คนจะไม่รู้ตัวว่าป่วย

แล้วก็ไปมองกันว่ามันเป็นอาการปกติ คืออยู่ร่วมกับสังคมได้

ใช้ชีวิตอย่างเอาตัวรอดได้

สามารถที่จะ...อืม...บางคนช่วยเหลือสังคมได้ด้วยซ้ำ

เรามาดูนิยามกันว่า ป่วยทางจิต ป่วยยังไง?

ทางพุทธศาสนาบอกว่า คนที่สำคัญผิดว่าอะไรที่มันไม่ใช่ของเรา... แล้วสำคัญว่าเป็นของเรา

ไปสำคัญว่าสิ่งที่มันไม่เที่ยง...ว่ามันเที่ยง

ไปสำคัญว่าสิ่งที่มันตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้...

ว่ามันตั้งอยู่ได้ ว่ามันทนอยู่ได้

อันนั้นแหละป่วยทางจิตแล้ว

คือไปสำคัญผิดว่า สิ่งที่ไม่ใช่ของเรา ว่าของเรา
สิ่งที่มันไม่เที่ยง อยากให้มันเที่ยง นี่ว่ามันจะต้องเที่ยง
พอมันแสดงการแปรปรวนให้เห็น ก็เกิดอาการคลุ้มคลั่งทรมาน
นี่แหละทุกข์ทางใจที่ทุกคนเป็นกัน
ทีนี้ถ้าเป็นแบบปกติก็คือว่า อย่างเวลาญาติเสียชีวิต คนรักเสียชีวิต
หรือมีอันต้องพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก
ก็มีอาการฟูมฟายโวยวายขึ้นมาสักครั้งหนึ่ง แต่ถ้าบ้าแบบมาก
ก็คือนั่นไม่ต้องเจออะไร ก็เกิดอาการคลุ้มคลั่ง วิปلاสน์ขึ้นมา

นี่คนทั่วไปจะมองกันแบบนี้ คืออยู่ๆโวยวายคลุ้มคลั่งขึ้นมา ถือว่าบ้า
แต่ถ้าอยู่กันปกติแล้วไม่โวยวาย จะโวยวายก็ต่อเมื่อมีการพรากจากไป
อันนั้นนะนะ ถึงจะเรียกว่าเป็นปกติ
แต่จริงๆ พุทธศาสนาถือว่า ทั้งหมดนี้บ้าหมดเลย สำคัญผิดหมด
คือ บ้าเพราะสำคัญผิด บ้าเพราะอุปาทาน บ้าเพราะเกิดความไม่เข้าใจ
บ้าเพราะยอมรับไม่ได้ว่าทั้งหลายทั้งปวงนี้มันไม่เที่ยง ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้
แล้วก็มันเป็นอย่างนั้น ก็เพราะว่าไม่มีอะไรอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นตัวเป็นตน
ที่เราจะไปบังคับบัญชาไม่ให้มันเปลี่ยนแปลง ไม่ให้มันแปรปรวนไป

ทีนี้ กลับมาถึงคำถามว่า คำสอนของพระพุทธศาสนา
จะเป็นยาช่วยบรรเทาอาการหรือว่าปัญหาของสังคม
หรือว่าอีกนัยหนึ่งคือ แก้ปัญหาทางใจของมนุษย์ได้อย่างไร?

พุทธศาสนาบอกเลยว่า
ก่อนอื่นให้ทำตัวให้รอดจากปัญหาที่มันจะก่อให้เกิดอาการบ้า
คลุ้มคลั่งวิปลาสน์หนักๆขึ้นมาซะก่อน
ปมปัญหาของมนุษย์ก็คือ พอมันมีความเข้าใจผิดมาตั้งแต่ต้นแล้ว
นี่กว่าของไม่ใช่ของๆตัวเอง แต่นี่กว่าเป็นของๆตัวเอง ก็ตระหนี่หวงไว้
แม้แต่มีส่วนเกินอะไรมากมาย เราก็ไม่เจือจาน
แล้วถึงต่อให้มันเป็นสิทธิอันชอบธรรมของตัวเองแล้ว
ก็รู้สึกว่ามันจะแตกสลายหายไปไม่ได้
ทั้งๆที่จริงๆแล้วก็คือ วันหนึ่งมันจะต้องหายไป
ถ้าเรารู้จักให้ทาน รู้จักที่จะเสียสละ
มันก็จะมีใจที่จะรู้จักที่จะปล่อยวางในระดับเบื้องต้นแล้ว

อย่างถ้าใครเคยบริจาคหนึ่งพันบาท เวลาเงินหายหนึ่งพันบาท ก็จะทำให้ได้
มันจะรู้วิธีจัดการกับจิตใจของตัวเอง ว่าจะคิดให้มันปล่อยวาง
คิดให้มันสละได้อย่างไร

แต่คนที่ไม่เคยบริจาคแม้แต่พันเดียว เรียกว่าไอ้โง่!

เรียกว่านอนไม่หลับไปเจ็ดวันเจ็ดคืน คลุ้มคลั่ง แทบจะไปพลิกแผ่นดินหา
ไปโทษคนโน้นโทษคนนี่ ไปทำให้เกิดเรื่องเกิดราวอะไรขึ้นมาได้มากมาย
นี่เป็นตัวอย่างนะ อันนี้เป็นยาชั้นต้น

ยาเม็ดแรกนี่ก็คือ ได้ชื่อว่า การรู้จักให้ทาน ยาเม็ดที่สองก็คือการรักษาศีล
อย่างของๆเรา ถ้ามีสิทธิอันชอบธรรมของเรา ถ้าหากว่าเราเก็บไว้ เราก็รู้สึกหวง
มันสามารถเข้าใจได้ว่าคนอื่นก็ต้องรู้สึกหวงเหมือนกัน

แต่ที่นี้ถ้าหากว่ามันมีความไม่เข้าใจตั้งแต่ต้น ว่าของทั้งหลายไม่ใช่ของๆเรา
มันก็นึกว่าอะไรที่ ทั้งๆที่มันเป็นของๆคนอื่น ถ้าคนเราไม่มีศีล
มันก็สำคัญไปว่ามันเป็นของๆเราได้

คืออยากจะไปเอาของๆเค้ามา รู้สึกว่ามันน่าจะเป็นของๆเรา

ทั้งๆที่มันเป็นของๆคนอื่น

ไอ้ตัวนี้ถ้าหากว่าไม่มีศีล ก็จะทำให้เกิดความหลงผิดเข้าใจผิดมากขึ้นเรื่อยๆ

จนกระทั่งว่า เออ..ขโมยแล้วไม่รู้สึกละไร

ไม่รู้สึกลำบาก แต่รู้สึกธรรมดา ว่า...เออ...ของมันขโมยกันได้

นี่ขั้นต้นแค่ที่ว่ามันไม่ใช่ของๆเรา พอเข้าใจไม่ได้แล้วมันสามารถที่จะลุลาม

เกิดอุปาทานไปได้ถึงขั้นที่ว่าแม้แต่สิ่งที่เป็สิทธิของคนอื่น

เป็นสิทธิครอบครองของคนอื่น เราก็มักจะไปเอามาเป็นของๆเรา

นี่เป็นตัวอย่างที่ว่าถ้าไม่มีศีล ถ้าไม่ตั้งใจดีเว้น

มันก็จะเกิดความเข้าใจผิดขั้นรุนแรงขึ้น

ต่อมายาเม็ดขั้นที่สามก็คือ การภาวนา

ต้องตั้งต้นด้วยความเข้าใจอย่างนี้ก่อนว่า

แม้มันจะเป็นของๆเราจริงๆ ก็สละให้คนอื่นได้

แล้วของๆคนอื่น ถ้าเขาไม่ให้ เราก็อำไปเอาของเค้ามา อันนี้เป็นเรื่องของศีล

ในเรื่องของการภาวนานี้ เป็นการทำให้มีความเข้าใจต่อยอดลึกซึ้งไปกว่านั้น

นั่นก็คือมีความเห็น มีการพิจารณา ว่าทั้งหลายทั้งปวง

แม้แต่ แก้วตาเรา แก้วหูเรา จมูกนี้ ปากนี้ ลิ้นนี้ ผิวหนัง ร่างกายนี้

ทั่วทั้งตัว แม้กระทั่งจิตวิญญาณ ที่มันครองร่างนี้อยู่ ทั้งหลายทั้งปวงมันก็ไม่เที่ยง

เหมือนกับของๆเรา ที่วันหนึ่งมันจะต้องแตกดับไป
เหมือนกับคนรัก ที่วันหนึ่งต้องพรากจากกัน
แล้วตัวเราแม้แต่ตัวเราเอง ร่างกาย ตั้งแต่เส้นผมถึงปลายเท้า
ไปยังกระทั่งจิตวิญญาณที่มีนครองกายอยู่ที่นี่ ก็จะต้องแตกสลายไปเหมือนกัน
แล้วมันไม่ใช่แค่ความเข้าใจชั่วคราว แต่พระพุทธเจ้าให้เจริญสติตามเห็นเลย
ตามเห็นเป็นขณะๆว่าไม่มีอะไร ตั้งแต่ปลายผมถึงปลายเท้า
และสภาพการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกนึกคิด สุขทุกข์อะไรทั้งหลายเหล่านี้
มันไม่มีอะไรสักอย่างเดียวที่เที่ยง

ถ้าหากว่าใครไปถึง คือได้กินยาทั้งสามเม็ดนี้ครบถ้วน
ไม่ว่าจะเกิดยุคไหนสมัยไหน ไม่ว่าจะเป็นเพศใดวัยใด
ก็จะหายป่วย หายป่วยทางใจ
แล้วก็ผลที่ออกมาเป็นขั้นสุดท้ายจริงๆเลยก็คือว่าจะไม่เป็นทุกข์ทางใจอีก
อันนี้แหละคือสิ่งที่ทุกคนทุกยุคทุกสมัยมีทุกข์ทางใจกันเสมอ

พุทธศาสนาเกิดขึ้นมาเพื่อที่จะแก้ทุกข์ทางใจอย่างเด็ดขาดด้วย
แบบชนิดไม่กลับไม่เปลี่ยนอีก
เพราะว่ารากของปัญหามันจบไปแล้ว ความเข้าใจผิดนะ
ความเข้าใจผิดที่ทำให้เกิดการอยากประการต่างๆ
การอยากที่ทำให้เกิดความกระวนกระวายไปต่างๆมันหมดไปจากใจ
เพราะฉะนั้นทุกข์ทางใจก็หายไป
สรุปก็คืออาการป่วยทางใจมันหายไปอย่างเด็ดขาด



ไดอารี่หมอดู

หมอฟีร์

มกราคม ๒๕๕๓

สวัสดีปีใหม่ทุกคนค่ะ ขอให้ปีนี้เป็นปีที่เริ่มต้นชีวิตใหม่ดีกว่าปีที่ผ่าน ๆ มานะคะ อนาคตกำหนดได้จากปัจจุบันค่ะ ใครบอกว่าอนาคตเลือกเกิดไม่ได้ ขอยืนยันอีกทีนะคะว่า อนาคตสามารถกำหนดได้จากปัจจุบัน เมื่อเริ่มต้นปัจจุบันด้วยสิ่งดี ๆ อนาคตต้องดีขึ้นได้แน่ เริ่มแบบง่าย ๆ ไม่ต้องใช้เงินทองอะไรเลย เช่นเริ่มจากการตั้งใจว่าปีนี้จะพยายามรักษาศีลห้าให้ครบกว่าปีที่ผ่านมา หรือปีนี้จะเริ่มต้นด้วยการให้อภัยคนที่ร้ายกับเรามาก่อน หรือเปลี่ยนนิสัยด้านลบของตัวเองให้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเคยพูดจาทำร้ายจิตใจคนอื่นเวลาเจ็บใจ ตั้งใจใหม่เลยว่าจะไม่ทำอีก เคยนิทาคนอื่นไว้มาก ตั้งใจใหม่ว่าจะไม่นินทา ไม่มีสัจจะตั้งใจว่าต่อไปนี้จะรักษาสัจจะให้ดี ยิ่งซัพมากขึ้น การกระทำสิ่งที่ดีให้เป็นตรงกันข้ามกับนิสัยเดิมที่ไม่ดีจะช่วยทำให้อนาคตสดใสขึ้น

ช่วงอาทิตย์ที่ผ่านมาเพิ่งเจอคนที่เปลี่ยนตัวเองให้เหนือดวงเก่าได้หลายคนเลยเหมือนกันค่ะ คนแรกเป็นช่างรับเหมาก่อสร้าง ดวงที่ติดตัวมาคือเป็นคนทีว้าวาชนกับดาววินาศ มีคำพูดที่อาจจะทำร้ายคนอื่นได้ง่ายมาก ๆ ถึงแม้จะพูดแบบธรรมดา เขารู้ตัวเองว่าเป็นคนที่พูดแรงเลยกลายเป็นคนที่ไม่ค่อยพูดไปแทน เวลาที่มีเรื่องอะไรเกิดขึ้นพี่เขามักจะพยายามหลีกเลี่ยงการพูดแนวทำร้ายจิตใจ พยายามประนีประนอมยอมความกันให้จบ ใจร้อนมากแต่ไหนเขาก็พยายามไม่แสดงออกมา ในใจเขาคิดว่าไม่เป็นไรช่างมันเรื่องแค่นี้ พอคิดแบบนี้บ่อย ๆ เลยทำให้พี่เขากลายเป็นใจเย็นกว่าดวง สามารถเป็นคนที่เหนือดวงได้ในเรื่องใจร้อนอารมณ์ร้ายในเรื่องคำพูด

เชื่อไหมคะแค่เรื่องเล็ก ๆ แค่นี้ในการเปลี่ยนตัวเอง ทำให้ครอบครัวในบ้านร่มเย็นไม่ค่อยทะเลาะกับภรรยาและลูก ถึงแม้ว่าภรรยาจะใจร้อนมาก ก็ไม่ร้อนตาม ทำให้ขัดแย้งกันน้อยลง นอกจากนั้นยังส่งผลให้เรื่องงานค่อนข้างดีด้วย พี่เขารับเหมาก็ก่อสร้างลูกน้องผู้ชายเยอะมาก ประกิตช่างรับเหมาก็มีปัญหาเรื่องบริหารเยอะ แต่ตัวพี่เขาบริหารค่อนข้างดีมาก ซึ่งในดวงเขาจริง ๆ จะเป็นดวงที่จะมีปัญหาเรื่องบริหารทำให้เดือดร้อน ทำให้งานเสียหายค่อนข้างมาก และตอนนี้เขาดวงตกแต่ชีวิตก็ไม่ตกตามดวง บริหารค่อนข้างรักเขามาก เกรงใจเจ้านายไม่กล้าย้ายไปที่คนอื่นเพราะเจ้านายไม่พูดจาหยาบคายตำหนิเวลามีปัญหา มีสติใจเย็นให้อภัย แกมยังไม่เอาเปรียบลูกน้องเวลาได้กำไรมาไม่เอาเข้าตัวอย่างเดียว แบ่งปันส่วนให้กับบริวารเป็นโบนัส ซึ่งพี่เขาทำถูกปะเลย การที่มีดวงบริหารเสียหายทำให้ได้ลูกน้องไม่ดี ทำให้งานเสียหายง่าย แต่การทำให้ดีของเขาในปัจจุบันเอาชนะดวงไม่ดีตรงจุดนี้ได้

ปีที่ผ่านมาเศรษฐกิจตกมากแต่ดวงพี่เขาไม่ตกเลยมีงานเข้ามาตลอดทั้งปี เพราะว่าลูกน้องดีรับผิดชอบงาน ผลงานที่ออกมาไม่เสียหายไม่หมดเม็ดทำงานเสียหายช้อนไว้ ไม่ทิ้งงานกลางคัน แก้ไขปัญหาให้ตลอด ลูกค้าไวใจกลายเป็นปากต่อปากทำให้มีงานมากขึ้น แต่ในทางกลับกันถ้าพี่เขายังคงเป็นคนใจร้อนอารมณ์ร้าย วาจาทำร้ายคนอื่นน่าจะทำให้บริวารที่ดี ๆ ลาออกหมดเพราะจะทนคำพูดนายไม่ได้ นอกจากนั้นจะทำให้ลูกน้องไม่ออกว่าคนไหนดีไม่ดียังไง ด้วยความที่เจ้าอารมณ์ย่อมจะทำให้คนไม่ดีต้องทำตัวประจบนาย ทำตัวต่อหน้าอย่างลับหลังอย่างเพื่อความอยู่รอดไม่ให้องค์นายโดนตำ คนดีมีฝีมือไม่ประจบอาจจะโดนฟาดหัว ฟาดหางจนทนไม่ได้พยายามหางานใหม่ หรือลูกน้องทำงานหนักมาก เจ้านายได้เงินเยอะมากเอาเงินไปใช้ ไม่มีประโยชน์เลย เงินพิเศษไม่เคยได้ทำให้พวกเขาหมดกำลังใจ หลังจากนั้นลูกน้องที่มีฝีมือจะไม่อยากอยู่กับนายแบบนี้เท่าไร พอขาดลูกน้องที่ทำงานย่อมมีปัญหา ต้นทุนมากขึ้นกำไรน้อยลง ผลงานที่ออกมาก็ไม่ดี ทำให้งานน้อยลงไปเรื่อย ๆ แล้วก็ไม่มีใครอยากจะทำต่อเพราะกลัวเดือดร้อนที่หลังตามมา

เห็นใหม่คะแค่นี้เสียแยะข้อเล็กแต่สำคัญกับการดำรงชีวิตมาก ๆ ถ้าไม่ปรับชีวิตอาจแย่ลงได้ไม่ยาก และยังมีพี่อีกคนหนึ่งที่ไม่เห็นดวงตัวเองได้ ตอนที่คำนวณดวงออกมาทำให้เห็นว่าดวงจุดอ่อนทางการเงินมาก โดนโกงโดนหักหลังได้ง่าย ชีวิตพอเมื่อตั้งตัวขึ้นมาได้ต้องล้มลงไปอีก จนกระทั่งเมื่อสองสามปีที่ผ่านมาเจอความทุกข์เรื่องการเงินจนหันหน้าพึ่งใครไม่ได้จึงเริ่มหันมาศึกษาศาสนา เพื่อที่จะบรรเทาทุกข์ที่เกิดขึ้นทางใจ

เริ่มหันกลับมาย้อนมองชีวิตตัวเองว่าขาดความดีอะไรบ้าง เขาพบว่ากับพ่อแม่ใช้อารมณ์กับท่านตลอดไม่เคยเคารพ แถมทุกครั้งที่มีเงินไม่ค่อยจะดูแลใส่ใจเลี้ยงดูท่านเลย พอเริ่มหันมาสนใจธรรมะทำให้เกิดความละอายใจ สำนึกผิดกลับตัวกลับใจปรับตัวเองใหม่เริ่มต้นจากการไม่ใช้อารมณ์กับท่าน กตัญญูเลี้ยงดูท่าน และนอกจากนั้นก็หันมาฟังธรรม รักษาศีล ทำทานบ่อยขึ้น จิตใจกลับด้านกันใหม่ มีความสุขขึ้นมาก ๆ ทำให้ชีวิตตอนนี้ดวงกำหนดพี่เขาไม่ได้ ทั้งที่ดวงเขาตกมาก แต่ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นแตกต่างกันมาก คือมีงานเข้ามาตลอด มีเงินเก็บซื้อสมบัติเป็นชิ้นเป็นอันได้ ทั้งที่เมื่อก่อนเคยหาเงินได้มากกว่านี้แต่กลับไม่มีสมบัติ รักษาเงินที่หามาไม่ได้ มีเท่าไรไม่รู้จึกว่าพอทำให้เกิดความโลภ สุดท้ายประมาณทำให้การเงินแย่ลงไป ตอนนี้ไม่มีเงินไม่มากเท่าตอนนั้น แต่มีความสุขมาก ๆ

คราวนี้พี่เขานับหนึ่งใหม่บนพื้นฐานที่แข็งแรง เพราะเริ่มต้นจากการใช้หนี้บุญคุณพ่อแม่ที่ให้กำเนิดมา เป็นบุญคุณอันยิ่งใหญ่มหาศาลที่ถ้ายังไม่ได้ตอบแทนบุญคุณท่านต่อให้รวยขึ้นมาต้องล้มลงไปใหม่ได้เสมอ ดวงพี่เขาเหนือดวงได้มาก ๆ ดวงตกก็ทำอะไรให้เดือดร้อนไม่ได้เพราะเดินบนเส้นทางที่ถูกทาง คนที่เปลี่ยนตัวเองได้อย่างถูกทางทำให้ดวงที่ต้องโชคร้ายไม่ให้ผลที่รุนแรงเกินหรือให้ผลก็น้อยมาก

ดังนั้นการแก้ไขเรื่องเล็ก ๆ น้อยใกล้ตัวก่อนเป็นสิ่งที่ดีสุด และจะเป็นเส้นทางในการเปลี่ยนตัวเองในวันข้างหน้าได้ ใครว่าอนาคตกำหนดไม่ได้ ทำได้เสมอค่ะ จงอย่าให้คำทำนายของใครมากำหนดชีวิตเรา จำได้ว่าตอนเด็กแม่ไปดูดวงมาว่าจะไม่ได้กินแรงลูกโดยเฉพาะพี่เอง วันนั้นที่ได้ยินมาจิตใจขึ้นหุ่่มาก ๆ ทำให้ตั้งใจไว้เลยว่าจะไม่มีทางเป็นแบบนั้น ซึ่งมันก็ไม่ใช่แบบนั้นจริง ๆ แต่ก็ขอบคุณในคำทำนายของเขาทำให้เรา

เหนือดวงได้ เพราะถ้าดูจากดวงของแม่ผีร์ ดวงลูกในดวงชนดาวมฤตผลก็คือลูกจะไม่เลี้ยง แต่ในชีวิตของแม่ผีร์นั้น แม่จะกตัญญูดูแลยายจนอายุถึงแปดสิบสี่ แกมไม่มีปากเสียงกับยายเลย จากกรรมปัจจุบันที่แม่ทำไว้เชื่อได้เลยว่าแม่ต้องได้ลูกที่เลี้ยงตัวเองแน่นอน เห็นไหมคะดวงเก่าส่วนดวงเก่า ถ้าทายตามดวงเก่าไม่ดูการกระทำใหม่ ทำให้คำทำนายไม่มีผลตรงตามนั้น แสดงว่ายังมีกรรมดีในปัจจุบันย่อมวิ้งหนีกรรมเก่าได้จริง ๆ จงเชื่อในความดีปัจจุบันและอย่าท้อแท้ในการทำความดีนะค่ะ สวัสดิ์ปีใหม่อีกครั้งค่ะ

รายการวิทยุออนไลน์ "คุยแคะแคะกรรมกับหมอผีร์"

ขอเชิญชวนคุณผู้อ่าน แวะไปร่วมฟังหมอผีร์พูดคุยและคุยแคะแคะกรรม
ในบรรยากาศสบาย ๆ กับตอนใหม่ล่าสุดกันได้ทุกสองสัปดาห์
ที่ www.goodfamilychannel.com นะคะ

สำหรับฉบับนี้พบกับ

ตอนที่ ๓๑ เรื่องของคุณเคย อาชีพพนักงานขาย ใจอยากเปลี่ยนงานเหมือนกัน แต่หมอผีร์บอกงานที่
ทำนะเหมาะแล้ว ทำยังไงดีหละทีนี้

<http://www.goodfamilychannel.com/video/335/ใหม่ล่าสุดไดอารี่หมอคุย-คุยแคะแคะกรรมกับหมอผีร์-ตอน-31>

ตอนที่ ๓๒ คุณย่า(ยังสาว)โทรมาคุย สาวใจร้อน ทำอะไรเร็วเป็นจรวด ต้องตั้งใจฟัง เดียวฟังไม่ทัน :)

<http://www.goodfamilychannel.com/video/336/ใหม่ล่าสุดไดอารี่หมอคุย-คุยแคะแคะกรรมกับหมอผีร์-ตอน-32>

ท่านที่สนใจพูดคุยกับหมอผีร์ในรายการ

ส่งคำถามมาได้ที่ diarymordo@hotmail.com นะคะ

หรือติดต่อดูดวงกับหมอผีร์ได้ที่

mor-pee@hotmail.com

๐๘๗-๘๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๘๖-๓๐๔-๑๘๒๔

๓๗๘๘/๘๓ หมู่บ้านสรานนท์ ซอยลาดพร้าว ๑๐๑

ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ

กรุงเทพมหานคร



ยารักษาใจ

โดย วิลาศินี



ชื่อภาพ : This is Not a Pipe. -- Ceci n'est pas une pipe (1926)

ศิลปิน : Rene Magritte

ภาพกับชื่อของงานชิ้นนี้

อาจสร้างความฉงนปนระคายใจแก่ผู้พบเห็นอยู่บ้าง

(บางคนมาก ถึงขั้นแต่งตำราได้เป็นเล่มๆ)

ก็ในเมื่อจิตรกรชื่อดังชาวเบลเยียม เรอเน่ มากริตต์

วาดรูปไปป์เอาไว้เสียเหมือนจริง จัดแสงเงาจนคิดว่ามีไปป์วางอยู่ข้างหน้าแล้วแท้ๆ

กลับตั้งชื่อภาพว่า 'นี่ไม่ใช่ไปป์' แถมสลักประโยคนั้นไว้ใต้ภาพเสียด้วย

บางคนบอกว่าศิลปินคนนี้เป็นคนตลกร้าย บางคนมองได้ภาพแล้วยักไหล่

'ก็เหงสิ แค่ภาพเหมือนนี่นา ไม่ใช่ของจริงสักหน่อย'

ฉันเห็นภาพนี้แล้วกลับนึกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนหน้าภาพนี้นับพันปี

พระภิกษุชาวญี่ปุ่นรูปหนึ่ง คว่าเอาคัมภีร์มาฉีกทิ้งเสียกระจุยกระจาย

เหตุการณ์นั้นบรรยายด้วยภาพลายเส้นลวกๆ

ไม่มีความสวยงามแต่ประการใด แต่สองภาพนี้มีความเกี่ยวข้องชนิดหนึ่ง

ที่เรียกว่าเป็นความสับสนเลื่อนล้นวงการของใครของมัน
สองภาพนี้เกี่ยวข้องกันอย่างไรแน่ ลองคิดเล่นๆ



This is Not a Pipe ของเรอเน่เป็นการกระโดดข้ามความเคยชินของคนเดินดิน
เขาบรรยายที่มาของภาพซึ่งกลายเป็นวรรณทองของวงการจิตรกรรมไว้อย่างนี้ค่ะ

"Sometimes the name of an object takes the place of an image.

A word can take the place of an object in reality.

An image can take the place of a word in a proposition.

- *Rene Magritte*"

วรรณทองของเรอเน่ทำให้เกิดการจุกคิดว่า บางครั้งเรามองวัตถุสิ่งของด้วยพื้นฐาน
และความทรงจำเดิมๆ คือถูกปลูกฝังมาอย่างไร ก็ตีความไปอย่างนั้น
เคยท่องจำมาอย่างไร ก็ให้คำจำกัดความของสิ่งนั้นไปอย่างนั้น

ส่วนภาพของพระภิกษุชาวญี่ปุ่นผู้ฉีกคัมภีร์ด้วยท่าทางขึงขัง
แท้จริงเป็นถึงสังฆปริณายกคนที่หกของนิกายเซ็น การฉีกคัมภีร์ของท่าน
เป็นการสอนลูกศิษย์ให้กระโดดข้ามความเป็นปฤชณที่ยึดติดตำรา
ซึ่งแม้ว่าในตำราเหล่านั้นจะบรรยายสภาวะของนิพพานอย่างละเอียดลออเพียงใด
นิพพานนั้นก็เพียงตัวหนังสือบนกระดาษหน้าหนึ่ง
ซึ่งอาจจินตนาการได้แต่ไม่อาจจับต้อง และไม่มีทางเข้าถึง หากผู้อ่านมิได้ลงมือปฏิบัติเอง

ภาพ This is Not a Pipe ของเรอเน่กลายเป็นต้นแบบของงาน Surrealism ที่ถูกกล่าวขาน พระภิกษุรูปนั้นกลายเป็นตำนานของพุทธศาสนิกายเซ็น ที่การบรรลุถึงมรรคผลนิพพาน ไม่ใช่ด้วยการอ่านตำราแล้วท่องจำ แต่เป็นด้วยวิถีจิตที่ตัดตรงเข้าถึงธรรมชาติที่แท้จริง

ฉันชอบภาพนี้ เป็นภาพที่ดีภาพหนึ่ง
และเมื่อนึกถึงพระภิกษุรูปนั้น ก็ก้มลงกราบได้หมดหัวใจ.



ธนาคารความสุข

จิตกับความคุ้นเคย

โดย aston27



สองปีก่อน ผมไปงานเลี้ยงรุ่นกับเพื่อนมัธยม
ผมเรียนโรงเรียนชายล้วนและคนจัดเขามีกติกาว่าห้ามพาแฟนหรือภรรยาไป

บอกเท่านั้นก็คงพอเดาออก ว่าจะมีอะไรในงาน

ถ้าเป็นเมื่อก่อน ผมมักจะหุดหู้กับโซว์ที่ผู้หญิงต้องมาเปลื้องเนื้อเปลื้องตัว
ท่ามกลางสายตาและมือผู้ชายแปลกหน้า

แต่หลังๆ มา ผมเริ่มถือหลักว่า สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม
ถ้าจะมีก็คงเห็นใจเพื่อนร่วมทุกข์เพศแม่อยู่พอควร
เอาแค่เราดูอยู่ห่างๆ ไม่เข้าไปร่วมด้วย ก็พอแล้ว

เวลาอยู่กับคนหมู่มาก ผมมักจะทำตัวปกติ ไม่แสดงออกว่ารังเกียจรังอนอะไร
โดยเฉพาะเรื่องรสนิยมส่วนตัว และการใช้ชีวิต
เพราะเข้าใจได้ว่า ทุกคนมีวิจารณญาณของตัวเอง

ใครที่รู้สึกคล้ายกับผม เคยสงสัยไหมครับ
ว่าทำไมเรื่องที่เป็นของขมๆ สำหรับเรา
มันเหมือนของหวานสำหรับคนอื่นหลายคน

ปกติผมชอบทานมะระ ทั้งมะระผัดไข่ ต้มมะระกระดูกหมู
ไปจนถึงมะระสดๆ ที่ทานกับกุ้งแช่น้ำปลา
ทานมานาน จนจำไม่ได้ว่า ครั้งแรกที่รีดทานมะระนั้น ผมอายุเท่าไร

ผมเคยนึกเล่นๆบ่อยๆว่า... จริงๆจะว่าไป มะระนี่มันก็ขมนะ
แต่ทำไมเอามาปรุงเป็นอาหารแล้วมันอร่อย อร่อยทั้งที่มันขมอยู่นั่นแหละ

มีอะไรอีกหลายอย่างในชีวิต ที่เป็นของ "ขม"
สำหรับคนหนึ่ง แต่อร่อยสำหรับอีกคน
คำตอบที่อธิบายได้เรียบง่ายที่สุดคือ... เพราะเราเคยชินกับมัน จนยอมรับได้ว่า
...มันเป็นของมันอย่างนั้นแหละ

คล้ายกับเรื่องอดีต คล้ายกับเรื่องอีกหลายเรื่อง ที่เราอยู่กับมันได้
เพราะเราเคยชินและยอมรับมัน ไม่ว่าจะรับแบบเต็มหัวใจหรือครึ่งเลี้ยวใจ ว่า...
...มันเป็นของมันอย่างนั้นแหละ

ถามว่า...แล้วดีหรือไม่ดี...
ตอบว่า...บางอย่างก็ดี บางอย่างก็ไม่ดี

เพราะบางอย่าง เช่นการคุ้นชินยอมรับความขมในมะระได้
มันก็เป็นเรื่องดีกับสุขภาพนะ

แต่บางอย่าง เช่นคุ้นชินกับควัน กับกลิ่นไอระเหยของสารพิษบางอย่าง
เช่นบุหรี่หรือยาเสพติด ก็ไม่ดี

หรืออย่างคนหลายคน คุ้นเคยกับการอยู่กับธรรมะ มันก็ดีกับชีวิตตัวเอง
ในขณะที่คนหลายคน คุ้นเคยกับความโลภโกรธเกลียดชัง มันก็กัดกร่อนชีวิตตนเอง

ความคุ้นเคย นี่เอาเข้าจริงๆ มันมีผลเยอะเอาเรื่องนะครับ

สมัยเรียนจบใหม่ๆ ผมมีโอกาสกลับไปทำงานที่เชียงใหม่ สามปี
อยู่ที่นั่นจนคุ้น เวลาเขาให้กลับบ้าน หรือเข้าประชุมที่กรุงเทพ
ผมจะรู้สึกตลอดเวลาว่า ผมมาธุระ เชียงใหม่ต่างหากที่เป็นบ้าน

เพราะเราคุ่นเคยกับจังหวัด ความเป็นอยู่แบบเชียงใหม่ไปแล้ว
แต่พอกลับมาอยู่กรุงเทพนานๆ เข้า ก็ค่อยๆ ปรับตัว คื่นสภาพเดิมอีกครั้ง

เมื่อตอนบ้าย นั้นคุยกับพี่คนหนึ่ง เรื่อง PC กับ Mac ว่าอันไหนใช้ง่ายกว่า
ได้คำตอบว่า คนไหนคุ้นเคยกับอันไหน ก็ชอบอันนั้นแหละ

คนใช้ PC จนเคยชิน พอไปใช้ Mac มักจะงงวयरหะทวยจิต
คนใช้ Mac จนคุ้นเคย ก็เหมือนกัน ไปใช้ PC แล้วจะรำคาญ

ผมเลยอดคิดไม่ได้ว่า สุข ทุกข์ในชีวิตคนเราแต่ละคน
ส่วนนี้ มั่นแตกต่างเพราะการคุ้นเคยและยอมรับเหมือนกันนะ

คนที่ทำงานอาสาสมัคร พอเติกตั้ง ร่วมกตัญญู
เจอคนตายบ่อยๆ ก็จะไม่ค่อยกลัวผี
คนที่เจริญมรณานุสสติ เรื่องความตายเป็นของธรรมดา ก็จะไม่กลัวตาย

คนที่ภาวนา รู้กายรู้ใจตัวเองบ่อยๆ ก็จะไม่คุ้นเคยกับการมีสติ รู้ตัวได้ว่องไว
คนที่หลงเพลิน เหม่อลอยบ่อยๆ ก็จะไม่คุ้นกับการหลงจมในความคิดของตัวเอง

เคล็ดลับสำคัญของการภาวนา ช่วงแรก คือการสร้างคามเคยชินนี้แหละครับ
ทำยังไงก็ได้ ให้จิตคุ้นเคยกับการรู้สึกตัว ย้อนมารู้กาย รู้ใจตัวเองเนืองๆ บ่อยๆ

ครูบาอาจารย์ผม...ท่านแจกแจงไว้ว่า
เหตุสำคัญที่ทำให้สติเกิด คือการจดจ่าสภาวะได้

จะจดจ่าสภาวะได้ยังไง ก็ต้องทำให้จิตมันคุ้นเคยกับสภาวะนั้นๆ สิครับ
จะทำให้มันคุ้นเคยได้ยังไง ก็มันย้อนเข้าไปสังเกตกาย
รู้สึกตัว ตามดูใจตัวเองบ่อยๆ

ช่วงแรกๆ มันยังต้องอาศัยความเพียรนิดหน่อย คอยตามดู
เหมือนเราจะหัดขับรถใหม่ๆ ทำไ้ให้เป็นไวๆ ก็ขับบ่อยๆ สิ จริ่งใหม่

ภาษานักบินเขาเรียกเพิ่มชั่วโมงบินให้ตัวเอง

แล้วจิตจะคุ้นเคยกับการอยู่กับสติ ความรู้สึกตัว เห็นการเกิดดับของสภาวะต่างๆ

วันใด วันหนึ่ง ที่จิตมันเกิดมีสติแวบ รู้สึกตัวขึ้นได้เอง...วันนั้นแหละคุณเอ๋ยยยยย...

จะเข้าใจที่เขายกว่า เหมือนเราอยู่ในห้องมืดมาชั่วชีวิต แล้วคิดว่าห้องมันสว่างแล้ว

แต่มีไม้ขีดจุดขึ้นก้านหนึ่งในห้องนั้น เราถึงจะรู้ว่า เราอยู่ในห้องมืดมาตลอดเวลา

แต่ที่ยังทำโน่นทำนี่ได้... ก็ไม่ใช่เพราะอื่นใด นอกจากความ "เคยชิน"

ผมเขียนบล็อกนี้ เพราะอยากให้กำลังใจใครหลายคน

ที่ "เคยชิน" กับการทำอะไรสักอย่างหรือหลายอย่าง

ที่รู้แะใจว่า มันไม่ได้ให้ผลดีต่อชีวิต

มันจะทำให้ชีวิตยุ่งยาก วุ่นวาย ลำบากในภายหน้า

อย่าเข้าใจเป็นอันขาดว่า สิ่งที่เคยทำ เคยเป็นมาสองปี ห้าปี สิบปี

มันจะต้องเป็นอย่างนั้นตลอดไป เปลี่ยนแปลงไม่ได้

ต้องเชื่อว่า เราสร้างเหตุปัจจัย ให้มีความเคยชินใหม่ๆ ที่ดีกว่าเดิม เกิดขึ้นได้ทุกวัน

ศาสนาพุทธ เป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญกับปัจจุบันมากกว่าอดีต

และเชื่อว่า มนุษย์เป็นผู้ลิขิตชีวิตตัวเอง ไม่ใช่ "พรหม"

มนุษย์เราเป็นผู้สร้างความเคยชินให้ตัวเอง

ดังนั้น เราจะพ้นจากความเคยชินที่ไม่ดีได้ ก็ด้วยตัวเราเอง

พระพุทธเจ้าบอกว่า อัตตาหิ อัตโนนาโถ ตนแลเป็นที่พึ่งของตน

อย่าให้ความคิดของตัวเอง หลอกตัวเองว่า เราเป็นคนไม่ดี เราเป็นคนขี้แพ้

แต่อาจจะเพราะเราเลือกยืนผิดที่ เลือกยืนข้างๆ คนผิดคน

เราถึงเคยชินจะเป็นแบบนี้

อย่าให้ความคิดหลอกเราว่า... เราไม่เหมาะกับธรรมะ เพราะเราชั่วเกินไป

ครูบาอาจารย์ผมเคยบอกว่า... เอาไว้เมื่อไหร่ชั่วกว่าองคฺลีมาลแล้วค่อยพูดแบบนี้

ไม่มีใครชั่ว และดีเกินกว่าความคิดของตัวเอง

ปิดท้ายด้วยนิทาน.. เรื่องของนักบวชกับโสเภณี
มีสำนักปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง ตั้งอยู่ตรงข้ามกับช่องโสเภณี
วันหนึ่งนักบวชในสำนักนั้น เสียชีวิตลงในวันเดียวกับโสเภณีคนหนึ่งที่อยู่ตรงข้าม

เมื่อถึงเวลายมทูตมารับวิญญาณ ท่านก็เปิดดูบัญชีบันทึกบุญกรรมย้อนหลัง
แล้วก็ชี้ว่า "โสเภณี จงขึ้นสวรรค์ไป ส่วนนักบวช ไปลงนรกกับข้า"

นักบวชอ้าปากค้าง แล้วรีบประท้วงว่า..
"สงสัยท่านยมทูตจะเพี้ยน ตลอดชีวิตข้าอยู่แต่ในสำนักปฏิบัตินะ
ส่วนนี่ อยู่ในช่องมาไม่รู้กี่ปีติด"

ยมทูตอมยิ้ม แล้วบอกว่า..
"ก็เจ้านะ ตัวอยู่ในสำนักปฏิบัติ แต่ใจอยู่ในช่องตลอดเวลา
แต่แม่โสเภณี ตัวอยู่ในช่อง แต่ใจอยู่กับวัดตลอดเวลา"

เรื่องใจ สำคัญนะครับ ^^



ธรรมะกับไลฟ์สไตล์

ชื่อตอน “เส้นทางที่ปลอดภัยและมั่นคง” ของ ทพ.ณัฐ ศรีวัชรวัฒน์

สัมภาษณ์โดย ดันหยง

เรียบเรียงโดย ทีมงานนิตยสารธรรมะใกล้ตัว

ทพ. ณัฐ หรือ ชื่อที่หลายๆคนเรียกคือ “คุณหมอนัฐ” ท่านเป็นผู้ที่สอนธรรมะร่วมกันกับอาจารย์สุวัฒน์ที่บ้านอารีย์ โดยได้รับความไว้วางใจจากหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช ให้ช่วยสอน ช่วยเผยแผ่ธรรมะ วันนี้เรามาทำความรู้จักกับคุณหมอผู้ที่เป็นที่ในทางโลกได้ช่วยรักษาพันให้คนไข้ ในทางธรรมก็ให้ความรู้ความเข้าใจ ช่วยบรรเทาทุกข์ทางใจให้ผู้อื่นในฐานะกัลยาณมิตรที่ดี

ประวัติคุณหมอนัฐ

คุณหมอนัฐ เป็นหมอฟันเฉพาะทางด้านศัลยกรรมช่องปากและขากรรไกร ตอนนี้อยู่รับราชการอยู่ที่โรงพยาบาลในจังหวัดนครปฐม



ครอบครัวคุณหมอนัฏฐ์

ภรรยาของคุณหมอนัฏฐ์เป็นเพื่อนร่วมรุ่นเดียวกัน ทำงานและภาวนามาด้วยกันกับคุณหมอ ส่วนลูกๆ ตอนนี้ อายุ ๑๕ และ ๑๗ ปี “เด็กๆ เค้าก็สนใจธรรมะตามวัยของเด็กวัยรุ่น เช่น ทำทาน สวดมนต์ ส่วนภาวนาก็สนใจบ้าง ไม่สนใจบ้าง” คุณหมอนัฏฐ์กล่าว

ประวัติการปฏิบัติธรรมของคุณหมอนัฏฐ์

“ตอนวัยรุ่นไม่ได้สนใจธรรมะ จนกระทั่งอายุ ๒๙ ปี (ปี ๒๕๓๒) ได้มีโอกาสไปบวชภาวนาที่วัดโศการาม เพราะช่วงนั้นมีปัญหาส่วนตัว ไม่สบายใจ ก็เลยมีโอกาสได้บวชประมาณ ๑๐๐ วัน ช่วงที่บวชได้มีโอกาสฟังเทศน์ ซื่อ อ่านหนังสือของหลวงพ่อบุญ ที่ได้สอนเรื่องการทำจิตให้สงบแล้วให้ตามดู ตามรู้ความคิดหลังจากนั้น และพอเกิดจิตผู้รู้ขึ้นมาก็มีความสุข เบิกบาน มีปีติ แต่ก็ทำได้อยู่แค่นี้ รู้แค่นี้ พอสึกมา นานๆ ก็ได้มีโอกาสเจอหลวงพ่อบุญ ซึ่งท่านก็ได้สอนเพิ่มเติมให้บ้างแต่ก็ภาวนาไม่ได้ดีกว่าเดิมเท่าไร จนวนหนึ่งได้ไปเจอบทความเทศน์ของหลวงพ่อบราโมทย์สมัยที่ท่านยังเป็นฆราวาส (สันตินันท์) ในอินเทอร์เน็ต พออ่านแล้วก็ซาบซึ้ง ตรึงใจมากจึงได้ตามหาท่าน ไปเจอท่านที่เมืองกาญจนบุรี แล้วหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโซ ก็สอนต่อ ยอดให้”

เรียนวิปัสสนากับหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโซ นานเท่าไรแล้วคะ

“ผมได้มีโอกาสมาเจอหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโซ ตอนปี ๒๕๔๗ ก็ ๕ ปีแล้วที่มาเรียนภาวนากับหลวงพ่อบราโมทย์”

ในแง่ของความเข้าใจพระพุทธศาสนาคุณหมอนัฏฐ์เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างคะ ก่อนที่จะเข้าสู่สัมมาทิฐิที่แท้จริง

“จริงๆ สนใจหลังจากการได้บวชเรียน และทำให้มีโอกาสได้ศึกษาเพิ่มขึ้น ตอนแรกก็ไม่รู้อะไรมาก รู้แต่ว่าพอจิตมีความทุกข์ ไปทำสมถะแล้วจิตจะมีกำลัง ได้พักผ่อน มีความสุข มีสมถะเป็นเครื่องอยู่ทำให้มีกำลังที่จะไปต่อสู้กับโลกภายนอกต่อ ทางโลกงานค่อนข้างเครียด สุดท้ายมาได้ความรู้ความเข้าใจมากที่สุดก็ตอนไปกราบหลวงพ่อบราโมทย์ ว่าจุดมุ่งหมายที่สูงสุดของพระพุทธศาสนามีมากกว่า การทำจิตให้สงบ พักผ่อน มีความสุข”

จุดเด่นของคุณหมอนัฏฐ์ในด้านการภาวนาคือสามารถทำได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาและอะไรเป็นแรงบันดาลใจในการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง

“ไปพบธรรมะโดนใจจากหลวงพ่อบราโมทย์แล้วจึงเกิดศรัทธา ว่าถ้าภาวนาตามแนวท่านแล้วจะได้คำตอบในชีวิตที่มากกว่านี้ ทำให้อยากค้นหา เรียนรู้เพิ่มเติมมากกว่า การทำความสงบแบบที่เคยทำ”

ตรงหน้าจะตรงใจผู้ภวานาที่จะได้ทราบประสบการณ์จริง และเป็นกำลังใจให้ผู้ภวานาในการตั้งใจปฏิบัติ หรือสะสมอินทรีย์ เพื่อเป็นปัจจัยสะสมสำหรับชาติต่อ ๆ ไป ค่ะ (เรื่องการเริ่มต้นภวานา แม้ว่าไม่มีทุนเก่า ๆ สะสมมาจากอดีตชาติ)

“ต้องรู้ว่าชีวิตนี้ถ้าเราไม่ปฏิบัติธรรม ชีวิตนี้จะมีสาระอะไรที่แท้จริง เกิดมา เรียนหนังสือ ทำงานเพื่อหาเงิน หวังตำแหน่ง แต่งงาน มีลูก เลี้ยงลูก หวังว่าสิ่งต่างๆเหล่านี้จะทำให้ชีวิตมีความสุข แต่พอถึงจุดหนึ่งก็ต้องตายแล้วก็เอาอะไรติดตัวไปไม่ได้! เป็นสังสารวัฏวนเวียนอยู่แบบนี้ แต่เส้นทางธรรมถ้าพากเพียรยังสามารถพบจุดที่สิ้นสุด ซึ่งแตกต่างจากทางโลก”

คุณหมอณัฐ มีคำแนะนำให้ห้อง ๆ ในการสะสมกุศลต่าง ๆ เพื่อเป็นบารมีธรรมเกื้อกูลการปฏิบัติภวานาอย่างไรบ้างคะ

“ทำทานตามกำลัง อย่าทำด้วยความโลภ ศีล ๕ ควรที่จะรักษาให้ได้ ทั้งทานและศีลจะช่วยเกื้อหนุนในด้านการภวานา ภวานาก็ค่อยๆสะสมไป ถ้าไม่ภวานาในปัจจุบัน ในอนาคตวันข้างหน้าก็ต้องมาเรียนรู้อีก ก็เริ่มเสียตั้งแต่ตอนนี้ ยากวันนี้จะได้สบายในวันหน้า ไม่ทำในวันนี้ วันหนึ่งก็ต้องมาทำอยู่ดี เมื่อไหร่จึงจะได้เริ่มภวานา! ใครจะรู้ว่าชาติหน้าเราจะได้มีโอกาสเกิดเป็นมนุษย์แบบนี้อีก ถ้าเกิดเป็นสัตว์ชั้นนาก็ไม่ได้ภวานาละ”

คุณหมอณัฐส่งเสริมแนะนำ ลูก ๆ ยังไงบ้างในเรื่องทาน ศีล ภวานา รวมถึงการประกอบตัวระแวดระวังอกุศลต่าง ๆ ที่เข้ามายังใจบ้าง ได้ทราบมาว่าลูกของคุณหมอกำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น

“ควรเริ่มตั้งแต่เด็ก ทำเหตุให้เค้าดู สวดมนต์ให้เห็น ภวานาให้เห็น ตักบาตรให้เห็น เหตุของกุศลทั้งหลายทำให้เค้าเห็นทุกวัน และชวนให้เด็ก ๆ เค้าทำตามกำลังที่เค้าจะทำได้ รวมทั้งชี้ให้เห็นคุณค่าของการรักษา ศีล ลูกทั้ง ๒ คนของผมไม่ทำผิดศีล ๕ นะ เช่นมดยังไม่กล้าฆ่า เพราะสอนให้เค้ารักษาศีล ๕ ตั้งแต่เด็ก ส่วนภวานาก็ทำบ้างไม่ทำบ้าง แบบว่าช่วงนี้เป็นเด็กวัยรุ่นด้วย”

คุณหมอณัฐมีความตั้งใจในการช่วยเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพื่อส่งเสริมการสืบทอดพระพุทธศาสนาในเวลาและโอกาสที่เหมาะสมอย่างไรบ้าง

“ผมก็ทำตามหน้าที่ที่ครูบาอาจารย์บอกให้ช่วยทำว่า เมื่อรู้แล้วก็พยายามบอกต่อเท่าที่ทำได้ ไม่ได้คาดหวังมาก เหมือนเป็นจุดเล็กๆ จุดหนึ่งที่ช่วยเหลือพระพุทธศาสนาแบบที่หลายๆท่านก็ช่วยกันอยู่ ด้วยการที่ผมเป็นฆราวาสก็ยังมีภาระหน้าที่ ที่ยังต้องรับผิดชอบ รวมทั้งตัวผมเองก็ก็ต้องภวานาเพราะตัวเองก็ยังไม่พ้นทุกข์”



งานยุ่ง งานเยอะ ก็ยังภาวนาได้ดี กำลังใจให้มรณาสถ์งานเยอะว่า ถ้าได้สะสมการปฏิบัติภาวนา ไม่
ว่างงานเยอะก็สามารถปฏิบัติได้ ถ้าลงมือปฏิบัติธรรมตั้งที่ว่า “การภาวนาต้องทำทั้งชีวิต”

“แทรกการภาวนาในอิริยาบถในชีวิตประจำวันอยู่ทุกวัน หมั่นสร้างเหตุเอาไว้ ส่วนผลไม่ต้องไป
คาดหวังว่าจะบรรลุธรรมขั้นนั้น ขั้นนี้ เมื่อสร้างเหตุที่ดีผลที่ดีย่อมเกิดขึ้นในที่สุด ตอนไม่ปฏิบัติ
ธรรมยังไม่คิดมาก พอเริ่มลงมือปฏิบัติธรรมนิดหน่อยก็มาคาดหวังเอาผล แค่สติเกิดก็มีความสุข
แล้ว ก็คอยตามรู้กายรู้ใจไป พอสติเกิดเดี๋ยวปัญญาก็ตามมา เพราะสติที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ จะทำให้จิต
ตั้งมั่น และจะค่อย ๆ คลายความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์หรือการยึดมั่นถือมั่นในร่างกายและจิตใจ
ลงไป ส่วนทางโลกถ้ายังมีหน้าที่ที่รับผิดชอบแก้ปัญหาไปตามบทบาท แต่ความยึดมั่นถือมั่นใน
อารมณ์จะน้อยลง ความทุกข์ในใจก็จะลดลงไปเป็นสัดส่วนด้วย ”

ก่อนจากกันฉบับนี้ ขอให้คุณหมอนักธรรมช่วยแนะนำเคล็ดลับในการปฏิบัติภาวนา เพื่อเป็นแนวทาง
ในการปฏิบัติธรรมให้ห้อง ๆ และมีมือใหม่ด้วยค่ะ

“ไม่มีเคล็ดลับอะไรเลย ภาวนาตั้งแต่ตื่นนอนเท่าที่จะทำได้ เราต้องรู้ว่าสถานภาพของเราไม่ใช่คนอยู่วัด
ไม่ได้มีเวลาขนาดนั้น ดังนั้นถ้ามีเวลา ๕ นาที ๑๐ นาทีก็จะไม่ทิ้ง ค่อย ๆ เก็บสะสมไป ตามรู้กาย รู้ใจ ถ้ารู้จิต
แล้วไม่มีแรง ก็มาตามรู้กาย สลับไปมา แต่เวลาผมแทบจะหมดไปกับหน้าที่การงาน กลับบ้านก็ต้อง
ดูแลครอบครัวอีก”

หมายเหตุ: สำหรับท่านที่ต้องการอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเจริญสติ คุณหมอนักธรรมได้แนะนำ
หนังสือหลวงพ่อบราโมทย์ทุกเล่ม รวมทั้งหนังสือของอาจารย์สุรวัฒน์ทุกเล่มซึ่งท่าน สามารถอ่านเพิ่มเติมได้

ที่เว็บวิมุตติ

<http://www.wimutti.net/pramote/>

สำหรับฉบับนี้ทางทีมงานนิตยสารธรรมะใกล้ตัว คอลัมน์ธรรมะกับไลฟ์สไตล์ก็ต้องขอขอบพระคุณคุณ
หมอณัฐมากนะคะ สำหรับธรรมทานที่มาร่วมแบ่งปันกันค่ะ



นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมชาติ

เรื่องหมูหมู

โดย อรรถพล คำเสนาะ

“เฮ้ยดูนั่นสิ ขนขึ้นรถไปอีกคอกหนึ่งแล้ว” ร้าแห่ง หมูเพศผู้วัยกำลังกินกำลังนอน ตะโกนเรียกให้เพื่อนหมูดู พวกหมูหมูที่กำลังต้อนหมูคอกหนึ่งขึ้นรถบรรทุกสิบล้อขนาดใหญ่

“มันเอาพวกนั้นไปไหนอะ ร้าแห่ง” กี้ก็เพื่อนหมูร่วมคอกถาม

“บูโฮ เจ้ากี้ก็ มัวแต่กินแล้วก็นอนไม่สนใจอะไรบ้างเลยนะแกละ ฉันทึ่งพวกพวกคอกก่อนหน้านี้ที่ถูกขนไปไม่มีสักตัวที่จะได้กลับมาอีก แล้วแกคิดว่ามันเอาพวกนั้นไปไหนล่ะ”

“ร้าแห่งหมายความว่า” กี้ก็เบิกตาโต “ร้าแห่งหมายความว่าเขาจะเอาเราไปใช้แรงงานหรอ ไม่นะไม่ กี้ก็ถนัดเรื่องกินกับนอนเท่านั้นเรื่องอื่นกี้ก็ไม่ถนัดงะ” พูดเสร็จกี้ก็ก็วิ่งวนไปมา

“เจ้าจิ้งกี้ก็เอ๊ย” ร้าแห่งใช้กับคู่หน้ากระโดดถีบไปที่พุงหน้าของกี้ก็ จนกี้ก็หงายท้องม้วนตัวไปสองสามตลบ

“หมูอ้วนๆ อย่างพวกเราเนี่ยมันจะเอาไปใช้แรงงานอะไรวะ มันจะเอาพวกเราไปเชือดเว้ย” กี้ก็รีบม้วนตัวกลับมาเยื่อนอย่างรวดเร็วตามเดิม ใบหน้าซีดเผือด

“ร้าแห่งหมายความว่าเราจะถูกเจียนหรอ” กี้ก็ถามเสียงสั่น

“เออชิวะกี้ก็ ฉันทว่าพวกเราต้องทำอะไรสักอย่างแล้วละ”

“ไม่นะไม่ กี้ก็ยังไม่อยากตายงะ กี้ก็ยังโสดซิงอยู่เลยนะ กี้ก็คงตายตาไม่หลับแน่เลยอะ แง” กี้ก็ร้องครวญหงายท้องบิดตัวไปมา

“เจ้าจิ้งกี้ หุบปากก่อนเว้ยฉันจะใช้ความคิด” ร้าแห่งใช้กับคู่หลังกระโดดถีบบนม้าดีดใส่สีข้างของกี้

“โอ๊ย กี้ก็กลัวนี่ร้าแห่ง จันร้าแห่งคิดไปละกันนะ กี้ก็ขอตัวไปนอนก่อน” พูดเสร็จกี้ก็ก็เดินไปทิ้งตัวลงนอนหงายท้องกลิ้งเกลือกอย่างสบายใจ ที่มุมหนึ่งของคอก

“แกล้งใจนะว่าแกล้งลั่นะกี้ก็” ร้าแห่งตะโกนไล่หลัง

วันนั้นทั้งวันผ่านไปด้วยการประชุมระดมความคิดแบบหมู่ๆ ของร่ำแห่งและเพื่อนหมูในคอก ซึ่งก็ได้ข้อสรุปว่าจะหนีไปตายเอาดาบหน้า ดีกว่าอยู่ให้เขาเอาไปเชือด ส่วนเจ้ากีกี้ก็ยังคงใช้ชีวิตสำราญแบบกีกี้ ไม่ได้สนใจเรื่องราวอะไรนัก

ตกตึกคืนนั้น

“กีกี้ กีกี้ ตื่นได้แล้วเว้ย” ร่ำแห่งใช้กับหน้าสะกิดกีกี้

“อะไรเหอ ร่ำแห่ง นี่มันตึกแล้วนะกีกี้ง่วง” กีกี้ตอบด้วยเสียงงัวเงีย

“เจ้าบ่ากีกี้แกไม่ได้ฟังที่เขาประชุมกันเลยใช่ไหมเนี่ย ได้เวลาหนีแล้วเว้ยตื่นๆ”

กีกี้ลุกขึ้นด้วยท่าที่งัวเงีย เพื่อนหมูในคอกตื่นกันหมดแล้ว ด้านแรกที่ต้องฝ่าคือประตูกันคอกที่ถูกล็อกด้วยกลอนล็อกประตู ร่ำแห่งกระโดดซี่หลังกีกี้ ค่อยๆ ใช้กับคู่หน้าเลื่อนล็อกประตูออกได้สำเร็จ ร่ำแห่งเดินนำหน้าตามด้วยกีกี้ และเพื่อนหมูทยอยเดินออกจากคอกกันทีละตัวเป็นแถวเรียงหนึ่ง ออกมาบริเวณทางเดินแล้ว ร่ำแห่งเดินนำไปยังหน้าประตูโรงเพาะเลี้ยงพบว่า มีเจ้าหน้าที่ดูแลนั่งหลับอยู่หน้าบริเวณทางออกหนึ่งคน ร่ำแห่งจึงกระซิบบอกเพื่อนๆ ให้เดินตามกันมาด้วยฝ่าเท้าที่เบาที่สุด ร่ำแห่งค่อยๆ ย่องเดินนำหน้าเพื่อนผ่านหน้าคนดูแลทีละตัว ทีละตัว จนครบทุกตัว โดยที่คนดูแลยังหลับอยู่ตามเดิม

อิสรภาพอยู่ข้างหน้าแล้ว ข้างหน้าอีกประมาณร้อยเมตรเป็นทางออกจากฟาร์มแห่งนี้ หมายความว่าห้าสิบชีวิต ต่างวิ่งอย่างเต็มฝีเท้ามุ่งไปยังประตูสู่อิสรภาพ

แต่อนิจจาเหล่าหมูหรรู้ไม่ว่า ฟาร์มแห่งนี้ติดเซ็นเซอร์กันขโมยไว้ด้วย ซึ่งเซ็นเซอร์นี้ติดตั้งอยู่บริเวณทางเข้าออกทุกทาง เมื่อบรรดาหมูวิ่งไปได้ครึ่งทางก็ไปสัมผัสเอาเซ็นเซอร์เข้า

ป๊อ ป๊อ...

เสียงไซเรนดังขึ้นไปทั่วบริเวณ นายป้อมเจ้าหน้าที่คนดูแลหมูสะดุ้งตื่น วิ่งออกมาดูพบว่า เหล่าหมูต่างวิ่งแตกตื่นไปกันตัวละทิศตัวละทาง ด้วยความตกใจกลัว ผู้อำนวยการของฟาร์มและเจ้าหน้าที่ดูแลฟาร์ม ต่างวิ่งมาดูกันอย่างพร้อมเพรียง

“ไอ้คุณป้อม คุณเผ่าหมูยังงี้หมูถึงได้หลุดมาขนาดนี้” ผู้อำนวยการตะโกนถามนายป้อม

“ขอโทษครับหัวหน้า พอดีผม...”

“จับกลับ” ผู้อำนวยการช่วยพูดต่อให้จบประโยค

“ครับหัวหน้า ผมขอโทษครับ”

“ช่างเถอะตอนนี้ช่วยกันจับก่อนดีกว่า”

“เอ่อหัวหน้าครับ หมูคอกนี้พรุ่งนี้ก็ต้องถูกส่งไปแล้ว ผมว่าเราจับหมูขึ้นรถบรรทุกเลยดีไหมครับ ถ้าจับเข้าคอกพรุ่งนี้ก็ต้องมาต้อนขึ้นรถบรรทุกอีกอยู่ดี”

“เออดีเหมือนกัน งั้นแกไปถอยรถมา”

“ครับหัวหน้า”

เจ้าหน้าที่ต่างช่วยกันจับหมูขึ้นรถบรรทุกอย่างทุลักทุเล เพราะแต่ละตัวต่างตกใจวิ่งไปทั่วฟาร์ม พอจับได้ก็ตื่นใหญ่ ใช้เวลากว่าสองชั่วโมงกว่าจะจับทุกตัวขึ้นรถได้หมด

เช้าวันนั้น รถบรรทุกเริ่มขับเคลื่อนออกจากฟาร์ม บรรดาหมูทั้งหลายในรถบรรทุกต่างมีอาการเศร้าซึม เพราะรู้ในชะตากรรมของตนเอง ยกเว้นก็กี้ที่รู้สึกตื่นเต้นที่ได้เห็นโลกภายนอกฟาร์ม

“กี้กี้ แกนี่ไม่รู้สึกรู้สึกร้อนอะไรเลยนะไม่ว่าสถานการณ์ไหนอะ” รำแห่งพูดกับกี้กี้

“จะทุกข์ไปทำไมล่ะรำแห่ง จะเร็วจะช้ายังไงก็ต้องตายเข้าซักวัน อย่างน้อยเราเกิดเป็นหมู การตายของพวกเราก็ได้ไปต่อชีวิตให้สัตว์อื่นนะ กี้กี้ว่าเป็นโอกาสอันดีที่เราจะได้สร้างกุศล เพื่อชาติหน้าเราจะได้ไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นหมูอีกไง กี้กี้โหลให้พวกมนุษย์แล้วละ”

รำแห่งจ้องหน้ากี้กี้ น้ำตาล่อยๆ ซึมออกมาจากนัยน์ตาทั้งสองข้าง เพราะประทับใจในวาทะของกี้กี้เพื่อนรักของเขา

รถบรรทุกได้ขนพันธุ์หมูหายากและไก่ลู่สูญพันธุ์ จำนวนห้าสิบตัวจากสถานเพาะเลี้ยงพันธุ์หมูหายาก จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ขนส่งไปยัง Pig Paradise ซึ่งตั้งอยู่บริเวณเขาใหญ่จังหวัดนครนายก สวรรค์ของเหล่าหมูในพื้นที่ขนาดห้าร้อยไร่ ณ สถานที่แห่งนี้ หมูจะถูกปล่อยเป็นอิสระภายใต้การดูแลของเจ้าหน้าที่อย่างใกล้ชิด

๓๓๓ คณะทำงาน

ที่ปรึกษานิตยสาร และผู้จัดประกาย: ศรีนัย ไม่ตรีเวช

จากใจ บ.ก. ไกลตัว

Head: เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์

ทีมงาน ๑: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

คอลัมน์ ธรรมะจากพระผู้รู้

Head: ชรินทร์ อารีหนู

ทีมงาน ๑: ปิยมงคล โชติกเสถียร

ทีมงาน ๒: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๓: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๔: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๕: วรางคณา บุตรดี

คอลัมน์ ก่อนเกิดเป็นดังตฤณ

Head: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๒: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๓: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๔: เกสรา เต็มสินวาณิช

คอลัมน์ โหรา (ไม่) คาใจ

Head: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๑: ปิยมงคล โชติกเสถียร

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๔: กิษรา รัตนกริต

คอลัมน์ สัพเพเหระธรรม

Head: ชนินท์ อารีหนู

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๒: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

คอลัมน์ รูปชวนคิด

Head: รวิษฎา ดวงมณี

ทีมงาน ๑: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๒: สารินี สาณะเสน

ทีมงาน ๓: สุจินต์ อธิพงศ์เมธี

ทีมงาน ๔: จิรณัทย์ วิมุตติสุข

ทีมงาน ๕: ชโนภา อมรเวชรัตน์

ทีมงาน ๖: ตรัง สุวรรณศิลป์

คอลัมน์ คำคมชวนคิด และ กวีธรรม

Head: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๑: ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ทีมงาน ๒: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๔: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๕: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

คอลัมน์ ของฝากจากหมอ

Head: พริม ทัพวงศ์

ทีมงาน ๑: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: วรางคณา บุตรดี

ทีมงาน ๔: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๕: นิธิชัย ตั้งประเสริฐ

คอลัมน์ เรื่องสั้นอิงธรรมะ

Head: จรินทร์ธร ธนชัยศิริฤศิริ

ที่ปรึกษาคอลัมน์: สุปราณี วง

ทีมงาน ๑: กิษรา รัตนภิรัต

ทีมงาน ๒: ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ทีมงาน ๓: ญัฐธีรา ปนิตานเต

ทีมงาน ๔: ญัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์

ทีมงาน ๕: วิบูรณ์ศักดิ์ ใจภักดี

คอลัมน์ ธรรมะจากคนสู้กิเลส

Head: ญัฐธีรา ปนิตานเต

ทีมงาน ๑: มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์

ทีมงาน ๒: วิบูรณ์ศักดิ์ ใจภักดี

คอลัมน์ พาเที่ยว เอื้อยธรรม

Head: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๑: พรหม ท้าววงศ์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: อัจฉนา ผลานุวัตร

ทีมงาน ๔: สาริณี สาณะเสน

ทีมงาน ๕: สาโรช วิเศษนิมิตชัย

ทีมงาน ๖: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

ทีมงาน ๗: สุนิสา ปัญจมะวัต

ทีมงาน ๘: บุรินทร์ เจริญผล

คอลัมน์ แง่คิดจากหนัง

Head: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๑: พรหม ท้าววงศ์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
ทีมงาน ๓: อัจฉนา ผลานวัตร
ทีมงาน ๔: สารีณี สาณะเสน
ทีมงาน ๕: สาโรช วิเศษนิมิตชัย
ทีมงาน ๖: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์
ทีมงาน ๗: สุนิสา ปัญจมะวัต
ทีมงาน ๘: บุรินทร์ เจริญผล
ทีมงาน ๙: ธงชัย วรฤศโสภณ

คอลัมน์ ธรรมะกับไลฟ์สไตล์

Head: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
ทีมงาน ๒: ศศิธร ศิวนันทาภรณ์
ทีมงาน ๓: สุกินต์ อธิพงศ์เมธี

ทีมจัดทำนิตยสารฉบับไฟล์เสียง

พิมลจิตต์ ธรรมสารสุนทร
พงศ์เพชร อมรสิทธิ์
อนุสรณ์ ตรีโสภา
ศิราภรณ์ อภิรัฐ
ปรียาภรณ์ เจริญบุตร
เมธี ตั้งตรงจิตร
สมกมล ประภาสโกศลกุล
วรรณรัตน์ พระรักษา
จิรณัทย์วิมุตติสุข
พัฒนเดช กอวัฒนา
ชโนภา อมรเวชรัตน์
ตรัง สุวรรณศิลป์
เบญจพร บุญชยาอนันต์
สุนิสา ปัญจมะวัต
ภัทราวดี จันท์เหล่าหลวง

วิรัชรอง ทัพพะรังสี
บุรินทร์ เจริญผล
คัมภีร์ คงวัน
พีรยสทธิ์ อุบลวัตร
จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
พราวพรรณราย มัลลิกะมัลย์ ทองเลี่ยมนาค
อานันตพร จินดา
วรสิริ จันท์กระจำ
กฤตานน กุลจิตติสุธีพร

ทีมรูปเล่มฉบับ PDF

Head: บุญยศศักดิ์ ชีรวงศ์กิจ
ทีมงาน ๑: เกียรติภูมิ จารุเสน

ทีมรูปเล่มฉบับ MS Word

Head: ชัญญา พันธจารุณี
ทีมงาน ๑: พีรยสทธิ์ อุบลวัตร
ทีมงาน ๒: โสภิต ตันยานนท์

ทีมจัดทำภาพปกนิตยสาร

Head: กวิน จัตรานนท์

ทีมงานข่าว

ศดานัน จารุพนผล
อลิสา จัตรานนท์
อาบทิพย์ ชีรวงศ์กิจ
กนกเรขา กฤษฏารักษ์
และทีมงานอาสาท่านอื่น ๆ อีกจำนวนมาก